

COMISIÓN DE  
ALIMENTACIÓN  
Y NUTRICIÓN  
DE PUERTO RICO

# Comiendo Saludable durante la cuarentena



# ¿Qué está sucediendo?

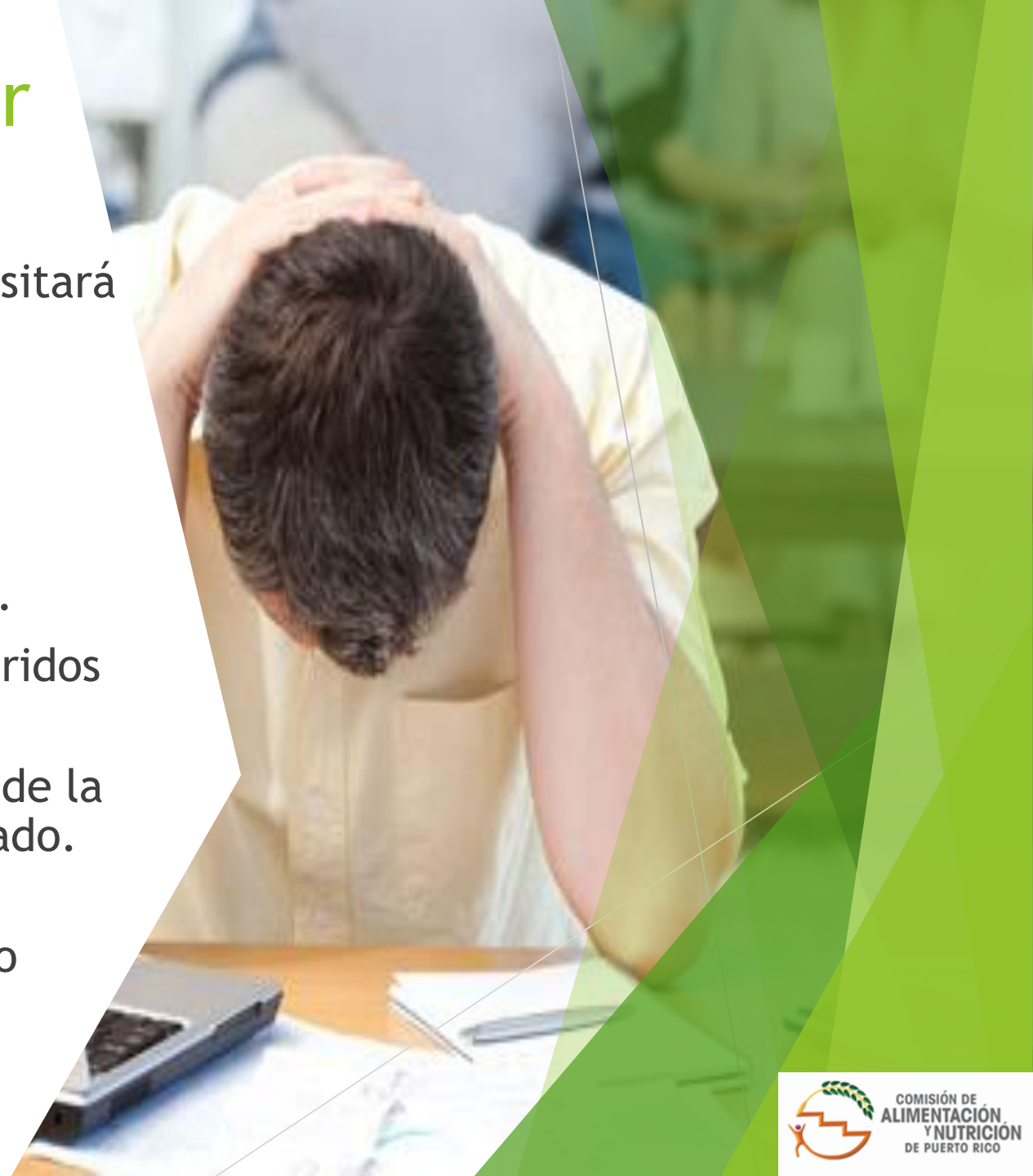
- ▶ Una enfermedad infecciosa surge a consecuencia de un agente patógeno que entra en el cuerpo haciéndolo enfermar.
- ▶ El actual brote de coronavirus COVID-19 fue declarado una emergencia de salud pública internacional por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (pandemia).
- ▶ La gobernadora de Puerto Rico emitió un toque de queda como medida cautelar para mitigar la propagación del coronavirus.
- ▶ Durante una cuarentena es importante realizar preparativos en el hogar para enfrentar el confinamiento y la restricción de servicios esenciales.
- ▶ La preparación de un plan de alimentación saludable debe considerar la disponibilidad de los suministros, así como el estado de salud, necesidades nutricionales y dietas especiales de cada miembro de la familia o grupo a cargo.

## Objetivos de mitigación

1. Retrasar el pico del brote.
2. Reducir la carga en hospitales
3. Disminuir los casos y los impactos en salud

# Emociones que pueden surgir en aislamiento

- ▶ Incertidumbre acerca de cuánto tiempo necesitará aislarse en el hogar.
- ▶ Pensamientos de culpa, preocupación, aburrimiento o miedo.
- ▶ Miedo por la pérdida de ingresos.
- ▶ Miedo de quedarse sin suministros esenciales.
- ▶ Ansiedad por estar separado de sus seres queridos y grupos de apoyo (ancianos y niños).
- ▶ Miedo de enfermarse usted o algún miembro de la familia; miedo a ser estigmatizado o etiquetado.
- ▶ Culpa de no poder cumplir con las responsabilidades (trabajar, educar los hijos o cuidar de los dependientes).
- ▶ El estrés debilita el sistema inmune.





## PREVENGA EL COVID-19

PROTÉJASE Y  
PROTEJA A LOS  
DEMÁS  
LIMITANDO LA  
EXPOSICIÓN.



## MANTÉNGASE SALUDABLE

APOYE SU  
SALUD A  
TRAVÉS DE UNA  
BUENA  
NUTRICIÓN.



## SEGURIDAD ALIMENTARIA

PRACTIQUE  
ESTRATEGIAS  
DE SEGURIDAD  
ALIMENTARIA  
EN EL HOGAR.



## SIGUIENDO LAS PAUTAS

LAS  
AUTORIDADES  
DE CONFIANZA  
INCLUYEN  
AGENCIAS  
LOCALES Y  
FEDERALES.

# Recomendaciones nutricionales en el hogar

No existe una terapia nutricional específica para esta enfermedad.

La meta es mantener un sistema inmune fortalecido y aliviar los síntomas que pueda presentar la persona infectada.

Mantener una hidratación adecuada.

Si esta asintomático o si presenta síntomas leves:

- ✓ Seguir un plan de alimentación saludable
- ✓ Consumir al menos 5 raciones de frutas y vegetales al día para asegurar el aporte de vitaminas y minerales. De no ser posible, utilice suplemento multivitamínico.

# Recomendaciones nutricionales en el hogar

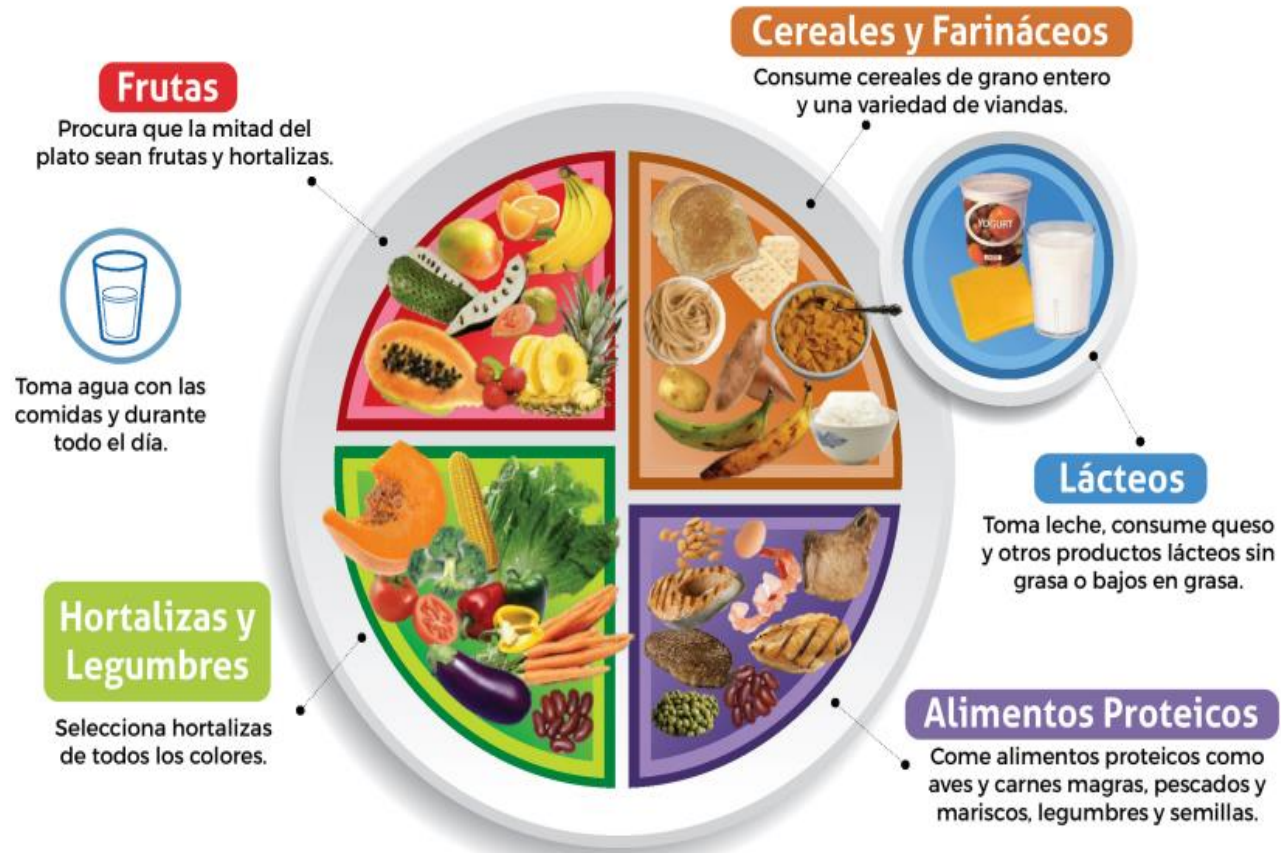
El CDC indica las personas en alto riesgo:

- ✓ Adultos mayores
- ✓ Personas con sistema inmune comprometido
- ✓ Enfermedades respiratorias
- ✓ Enfermedades del corazón
- ✓ Diabetes
- ✓ Tratamiento de cáncer

Recomendable hacer actividad física aunque haya distanciamiento social

- ✓ Ayuda a manejar la ansiedad
- ✓ Mantiene el metabolismo activo
- ✓ Provee sensación de bienestar

# MiPlato para un Puerto Rico Saludable



Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.



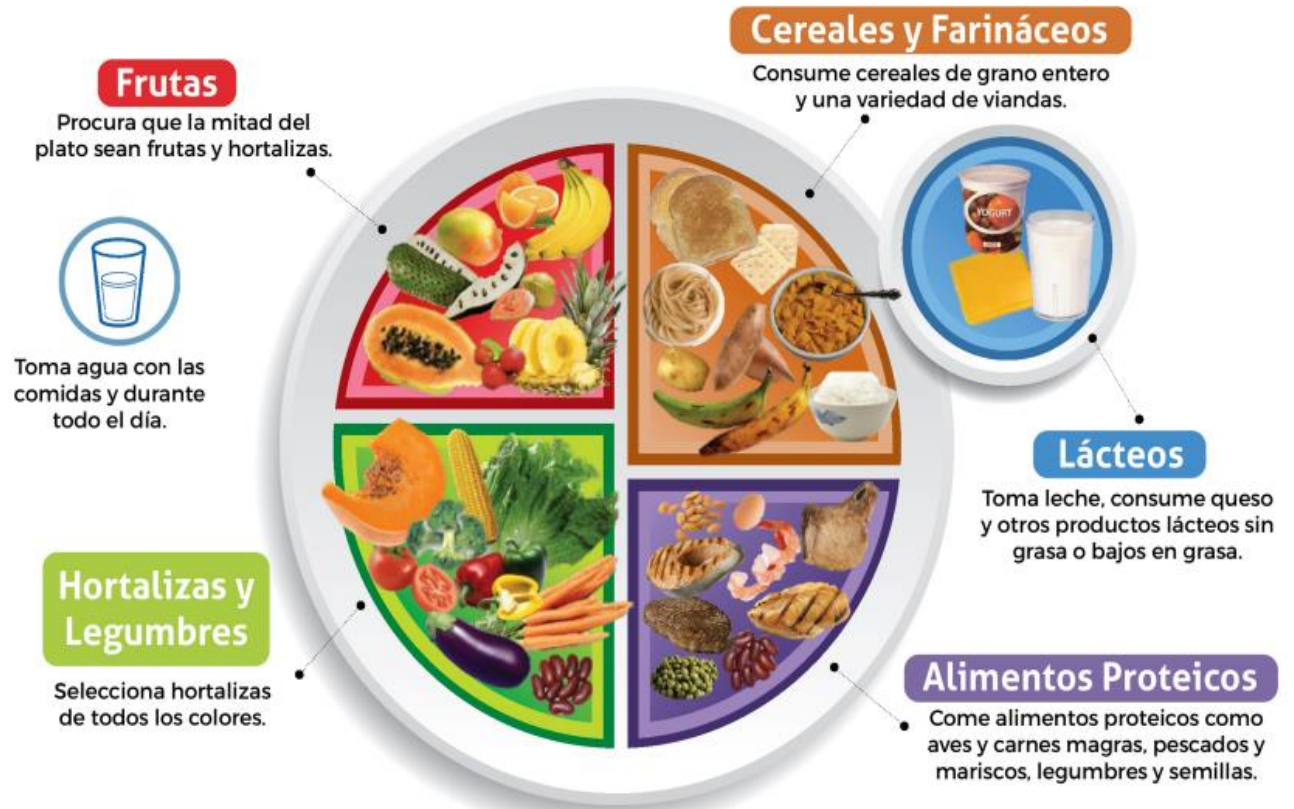
COMISIÓN DE  
ALIMENTACIÓN  
Y NUTRICIÓN  
DE PUERTO RICO

- ▶ Una herramienta fácil para ayudarle en la selección y tamaño de las porciones de los alimentos que consuma en cada comida.
- ▶ Involucre a los niños al preparar los alimentos o poner la mesa.
- ▶ Haga de las comidas familiares una rutina regular.
- ▶ Use el tiempo en casa como una oportunidad para reconectarse como familia.

Al planificar las comidas:

- ▶ Que la  $\frac{1}{2}$  del plato sean vegetales y frutas.
- ▶ Incluya  $\frac{1}{4}$  de alimento proteico.
- ▶ La  $\frac{1}{4}$  parte restante que sea cereales y farináceos.
- ▶ Seleccione una porción de lácteo.
- ▶ Incluya agua como bebida

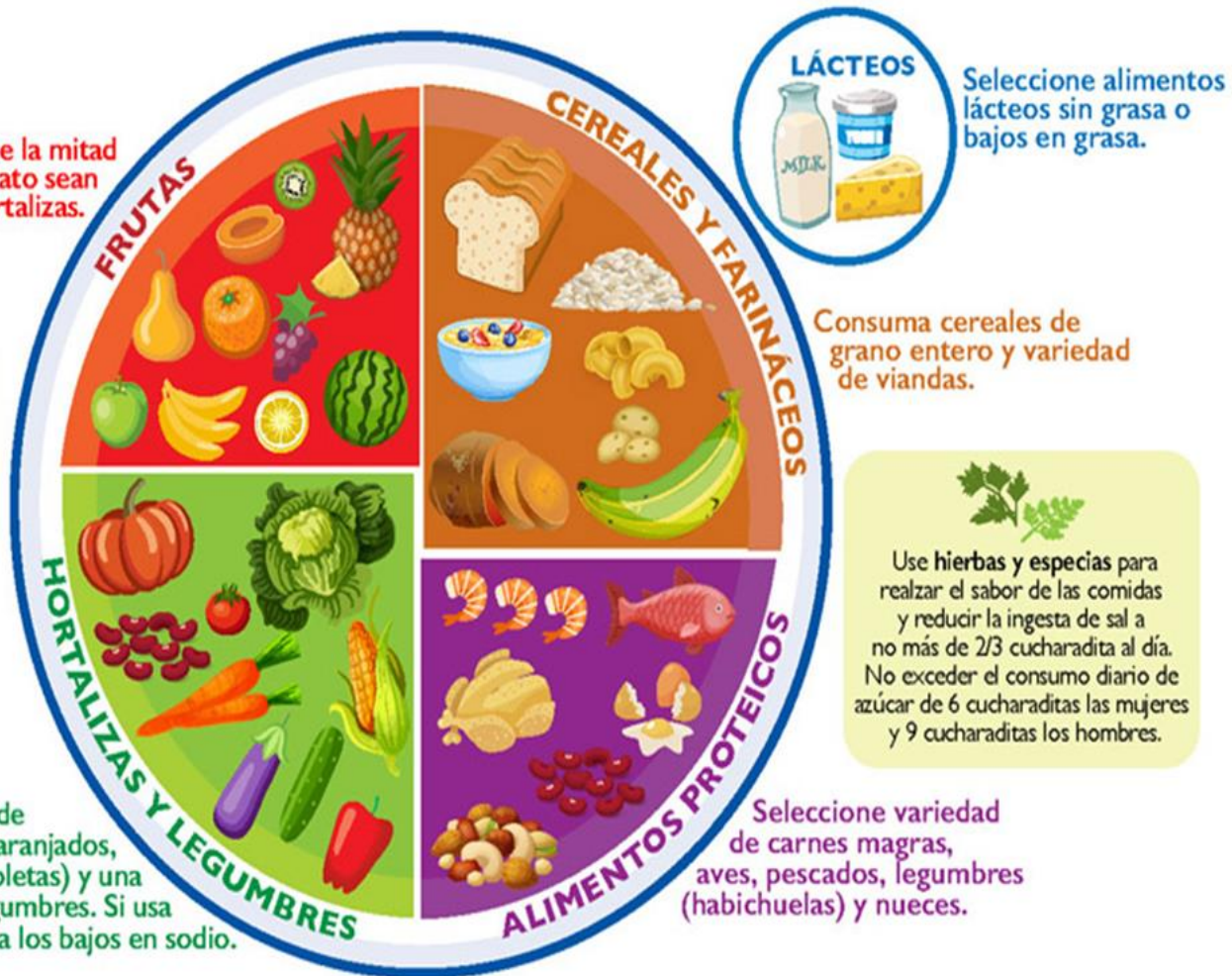
# MiPlato para un Puerto Rico Saludable



Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.



# MiPlato Saludable para el Adulto Mayor en Puerto Rico



## Manténgase activo



30 minutos de actividad física de intensidad moderada diariamente o 150 minutos (2 1/2 horas) cada semana

- **FUERZA**- caminar rápido, bailar, nadar, bicicleta
- **RESISTENCIA**- levantar pesas, usar bandas elásticas
- **BALANCE**- tai chi, caminar en línea recta
- **FLEXIBILIDAD**- estiramiento del torso, espalda y pantorrillas



## Recomendaciones generales:

- ▶ Reduzca el riesgo de desarrollar o que se compliquen enfermedades crónicas existentes como algunos tipos de cáncer, diabetes, hipertensión y enfermedad cardíaca.
- ▶ Hacer ajustes en las comidas para disfrutar los alimentos.
  - ▶ Realzar sabor con hierbas y especias.
  - ▶ Seleccionar alimentos bajos en sodio - no exceder más de 2/3 cucharadita de sal al día.
  - ▶ Limitar consumo de azúcar diario a no más de 6 cucharaditas las mujeres y 9 cucharaditas los hombres.
- ▶ Mantenerse hidratado y activo.

# Etiqueta de Información Nutricional

Durante la cuarentena debe elegir los alimentos más saludables dentro de las opciones disponibles en el mercado. La etiqueta de información nutricional se encuentra en todos los alimentos y bebidas empacadas.

**Al comprar alimentos, prefiera los que cumplan con los siguientes criterios nutricionales:**

*Total Fat* (grasa total) - 5 gramos o menos

*Saturated Fat* (grasas saturadas) - 2 gramos o menos

*Trans Fat* (grasas trans) - 0 gramos

*Cholesterol* (colesterol) - 20 gramos o menos

*Sodium* (sodio) - 140 miligramos o menos

*Total Carbohydrate* (carbohidratos totales) - 15 gramos por porción

*Dietary Fiber* (fibra dietaria) - 3 gramos o más

*Total Sugars* (azúcares totales) - 6 - 8 gramos o menos

*Added Sugars* (azúcares añadidas) - 0 gramos

*Proteins* (proteínas) - 7 gramos por onza

## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size** 2/3 cup (55g)

**Amount per serving**

**Calories** 230

% Daily Value\*

**Total Fat** 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 160mg 7%

**Total Carbohydrate** 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

**Protein** 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

# Nutrientes que fortalecen el sistema inmune

## ► Vitamina A

- ✓ Frutas y hortalizas (vegetales) color rojo, anaranjado, amarillo o verde intenso - zanahoria, tomate, brécol, espinaca, pimiento rojo y amarillo, melocotón, albaricoque, dátiles, papaya, mangó
- ✓ Calabaza, calabacín, batata mameya
- ✓ Huevos
- ✓ Cereales de desayuno fortificados
- ✓ Leche descremada
- ✓ Aceite de hígado de bacalao



# Nutrientes que fortalecen el sistema inmune

## ► Vitamina E

- ✓ Nueces y semillas - almendra, avellana, semilla de girasol
- ✓ Hortalizas de hoja verde - espinaca, brécol
- ✓ Aceites vegetales - girasol, cártamo, maíz y soya
- ✓ Germen de trigo
- ✓ Productos enriquecidos o fortificados con vitaminas A y E
- ✓ Verifique información nutricional en la etiqueta





# Nutrientes que fortalecen el sistema inmune

## ► Vitamina C

- ✓ Frutas cítricas - limón, mandarina, china, toronja
- ✓ Otras frutas - acerola, papaya, mango, pina, fresa, melón cantaloupe
- ✓ Hortalizas - brécol, tomate, espinaca, pimiento rojo y verde, repollo, coliflor

# Nutrientes que fortalecen el sistema inmune

► **Hierro** - Se debe acompañar la ingesta de hierro con Vitamina C que favorece su absorción.

- ✓ Legumbres secas
- ✓ Frutas deshidratadas - higo, pasa
- ✓ Huevo, especialmente la yema
- ✓ Hígado
- ✓ Carne roja y magra, especialmente de res
- ✓ Carne de ave oscura
- ✓ Ostra, salmón y atún
- ✓ Cereales de grano entero (integrales)
- ✓ Cereales fortificados con hierro





# Nutrientes que fortalecen el sistema inmune

## ► Zinc

- ✓ Carnes rojas magras
- ✓ Aves - pollo, pavo
- ✓ Crustáceos - camarón, langosta, langostino
- ✓ Mariscos - ostra, almeja, mejillón
- ✓ Lácteos - leche, queso
- ✓ Cereales de grano entero (integrales) o fortificados
- ✓ Legumbres (habichuelas)
- ✓ Frutas secas
- ✓ Semillas, nueces, mantequilla de maní
- ✓ Chocolate amargo

# Nutrientes que fortalecen el sistema inmune

## ► Omega 3

- ✓ Pescados grasos (atún, salmón, sardinas)
- ✓ Mariscos
- ✓ Aguacate
- ✓ Nueces y semillas
- ✓ Aceites de plantas (canola)





# Ejemplos de platos saludables

## Almuerzo y Cena

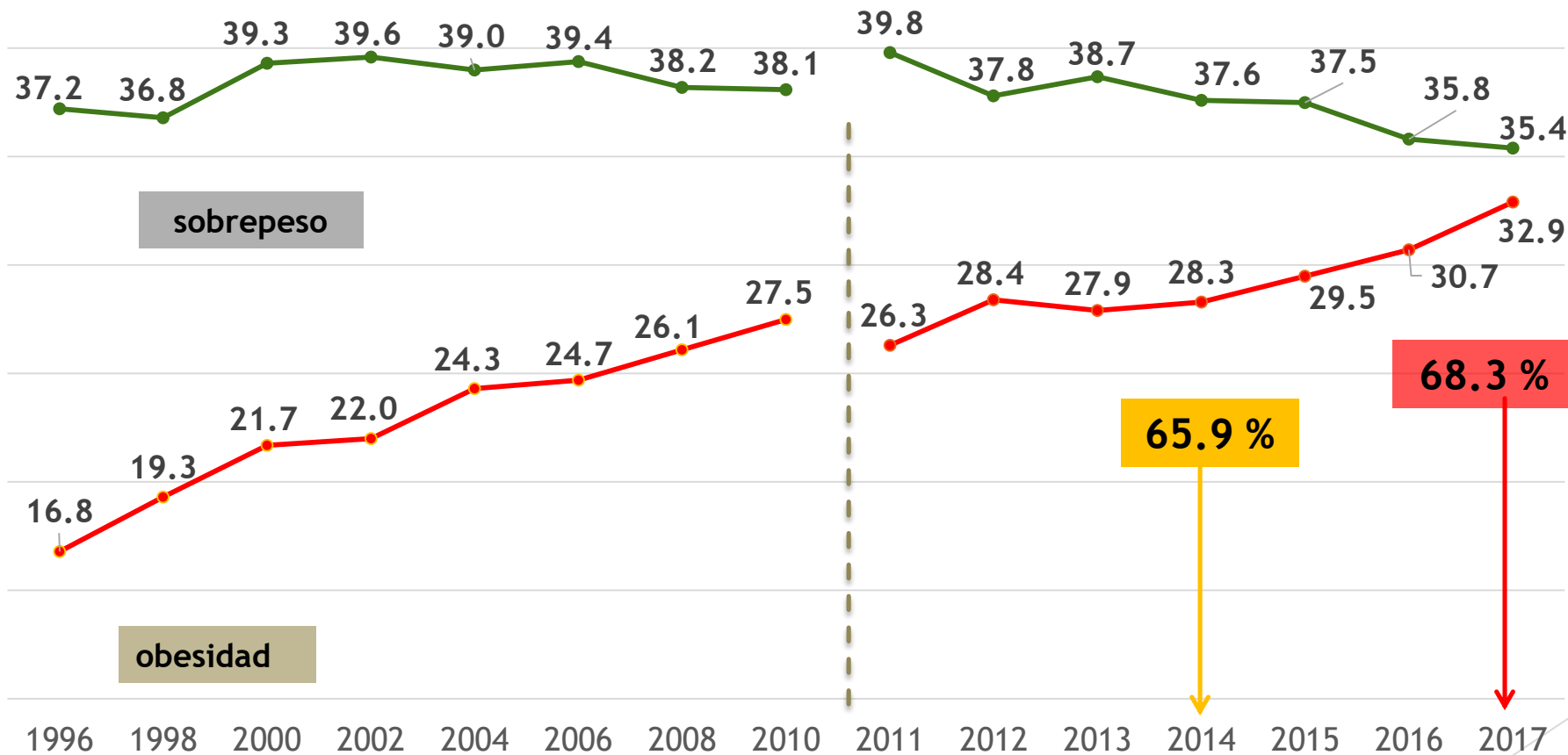


Pechuga de pollo a la plancha, pasta penne, queso cheddar, vegetales, brécol, zanahoria, coliflor y mango



Bistec, arroz integral, habichuelas coloradas guisadas con calabaza, habichuelas tiernas, piña y leche

# Prevalencia de sobrepeso y obesidad auto-reportada en adultos, Puerto Rico 1996-2017



Índice de Masa Corporal

$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

## Clasificación del IMC

- ▶ Bajo peso = menos de 18.5
- ▶ Peso normal = 18.5-24.9
- ▶ Sobrepeso = 25-29.9
- ▶ Obesidad I = 30-34.9
- ▶ Obesidad II = 35-39.9
- ▶ Obesidad III = 40 o mayor

65.9 %

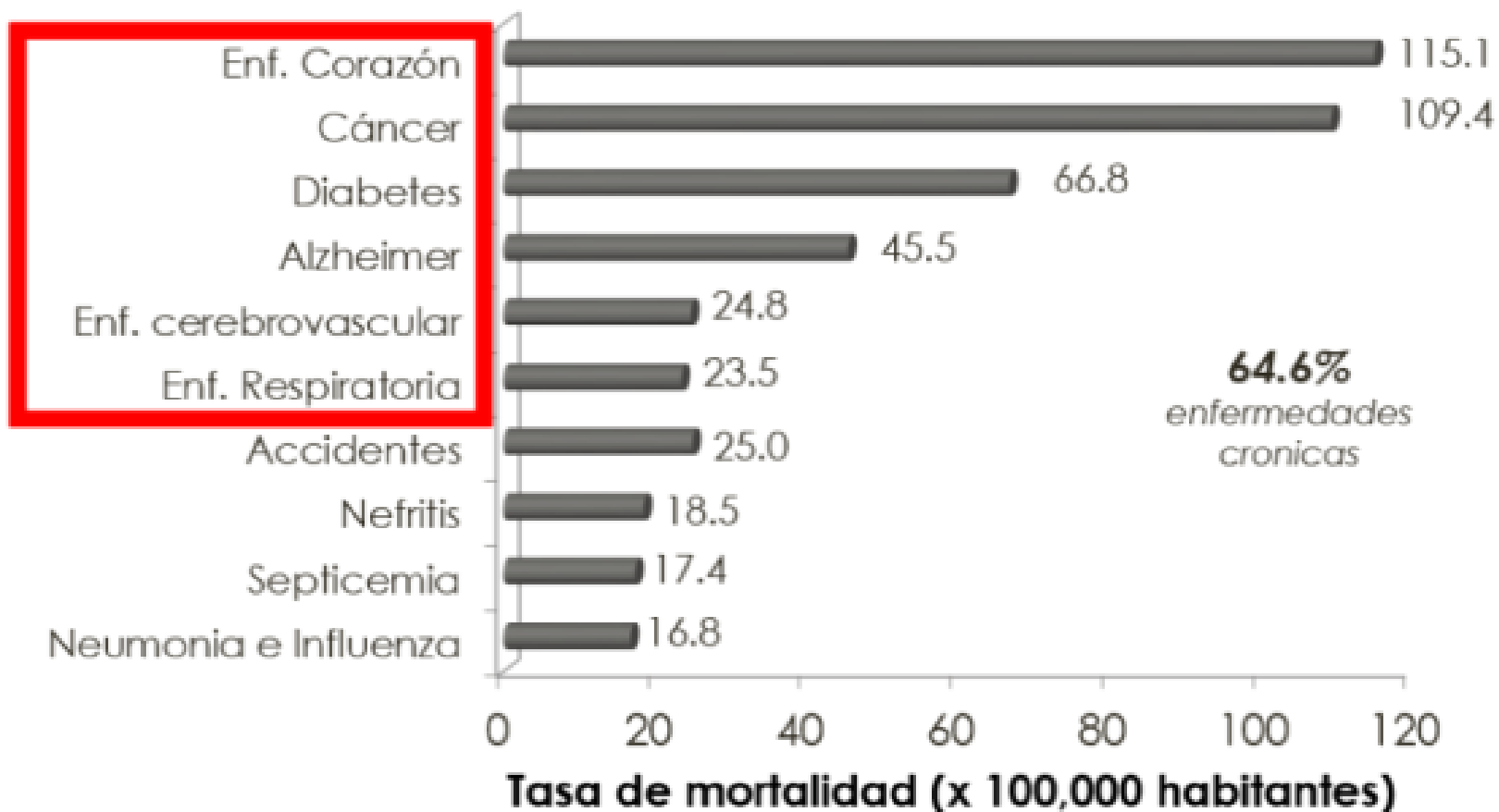
68.3 %

Fuente: Behavioral Risk Factor Surveillance System, CDC



# Sobrepeso y Obesidad

## Primera diez causas de muerte en Puerto Rico, 2017\*



\*Tasa Ajustada por cada 100,000 habitantes. Datos preliminares.

Fuente: División de Análisis Estadístico. Secretaría Auxiliar de Planificación y Desarrollo. Departamento de Salud.



# Manténgase Activo en casa

- ▶ Acumule 30 minutos de actividad física de intensidad moderada para adultos y 60 minutos para niños todos los días.
- ▶ Incorpore a los miembros de la familia o fomente su periodo de actividad.
- ▶ Realice pausas activas usando videos con rutinas de ejercicios.
- ▶ Haga sentadillas o lagartijas (“pushups”) durante los anuncios de la tele.
- ▶ Camine, suba escaleras y manténgase de pie en la medida que sea posible.
- ▶ Baile con su música preferida.
- ▶ Incorpore objetos domésticos en el levantamiento de pesas (de pie o sentado).
  - galones de agua llenos
  - latas de pintura
  - un bulto lleno de libros u otros objetos pesados
  - envases de detergentes
  - paquetes de arroz o latas de alimentos
- ▶ Haga yoga, pilates, bolas medicinales o bandas elásticas.
- ▶ Estírese y relájese.





## ¿Qué Alimentos Comprar?

- Se deben adquirir los alimentos en las cantidades necesarias, de acuerdo a la capacidad de almacenaje y consumo.

Secos	Pan Pasta Arroz	Cereales Granos Frutas
Enlatados / Envasados	Granos Carnes Vegetales Leche	Aceites Nueces Jugos 100%
Congelados	Frutas Vegetales Carnes	
Perecederos	Frutas Vegetales Carnes	Pan Huevos Yogurt

# Compra de Alimentos en Momentos de Distanciamiento Social

## ► Antes de ir al supermercado:

- ✓ Considere utilizar un servicio de compra de alimentos en línea.
- ✓ Vaya una sola persona de la familia a hacer la compra.
- ✓ Haga una lista de lo necesario para minimizar viajes y tiempo de compra.
- ✓ Verifique los horarios de servicio del establecimiento y si tiene alguna restricción para la población a recibir por hora.
- ✓ Lleve sus propias bolsas desinfectadas, tapabocas y guantes.



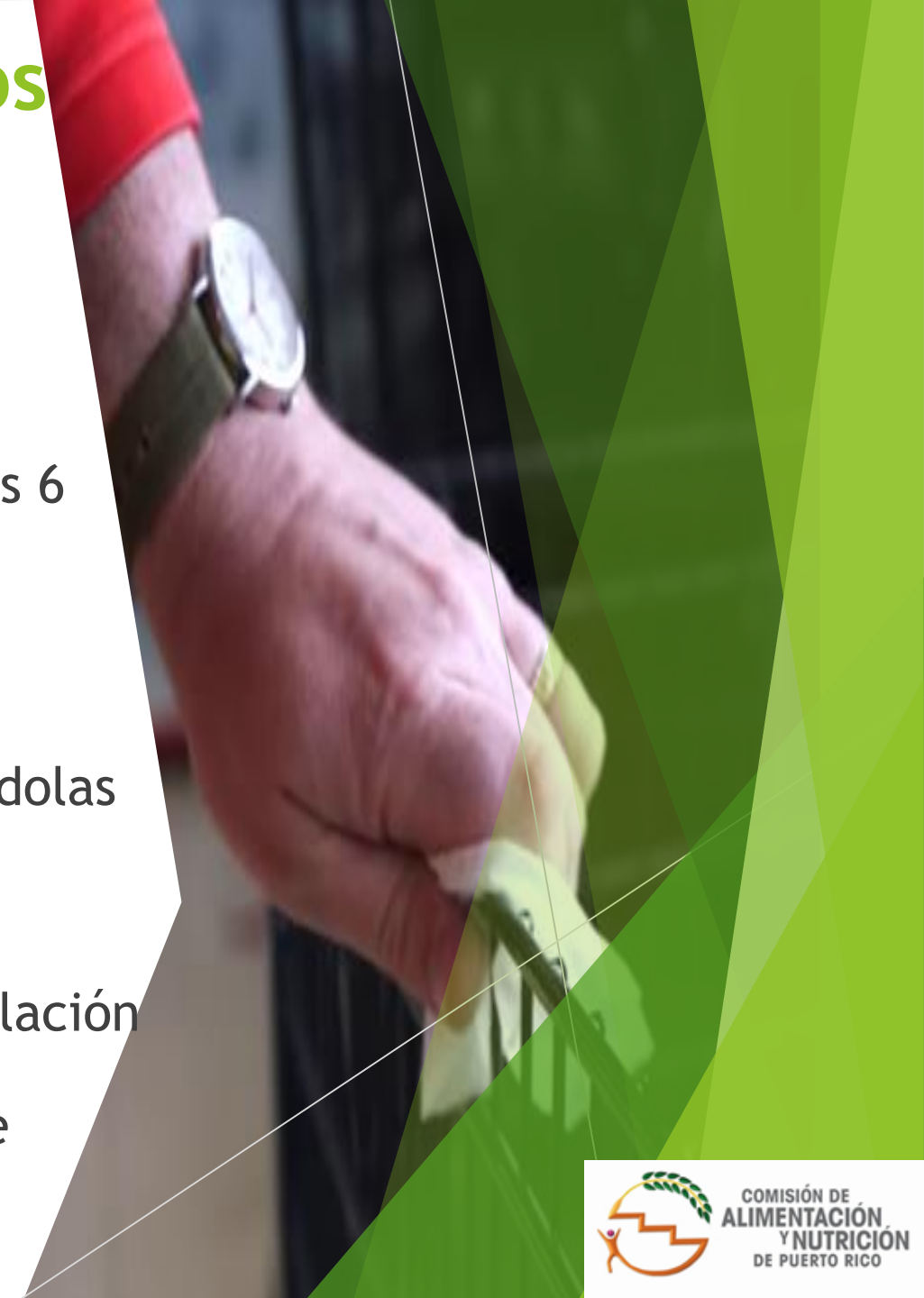
# Compra de Alimentos en Momentos de Distanciamiento Social

## ► Al llegar al supermercado:

- ✓ Higienice el carro o canasta de compra, antes de tocarlo.
- ✓ Mantenga distancia en la fila de entrada (al menos 6 pies).

## ► Al comprar los alimentos:

- ✓ No compre en exceso.
- ✓ Mantenga la distancia recomendada entre las góndolas y la fila de pago (al menos 6 pies).
- ✓ Evite tocar su cara y los alimentos, sino va a comprarlos.
- ✓ Pague con tarjeta de crédito (minimiza la manipulación de dinero).
- ✓ Al llegar al auto retire la mascarilla, los guantes e higienice sus manos.



# Compra de Alimentos en Momentos de Distanciamiento Social

## ► Al llegar a la casa:

- ✓ Deje los zapatos afuera del hogar.
- ✓ Lave sus manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- ✓ Higienice los empaques/envases antes de guardarlos, incluyendo las bolsas. Puede desechar empaques externos.
- ✓ Antes de comerlos, lava las frutas y vegetales frescos bajo agua del grifo. Esto reduce las bacterias que puedan estar presentes. Si hay una superficie firme, como en manzanas o papas, los puedes lavar con un cepillo. No laves las frutas y las verduras con detergente ni jabón.
- ✓ Cocine los alimentos por el tiempo y a la temperatura recomendada (<https://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/fsis-content/internet/informational/en-espanol/hojasinformativas/aparatos-electordomesticos-termometros/termometros-de-cocina/termometros-de-cocina>)
- ✓ Evite la contaminación cruzada.
- ✓ Desinfecte las superficies antes y después de la preparación de alimentos.





# Pasos para el manejo seguro de alimentos

## Separar

Para evitar contaminación cruzada, separe los alimentos cocidos de los frescos.

Utilice diferentes tablas de cortar y utensilios para las carnes, frutas y vegetales.



## Limpiar

Lávese las manos con jabón antes y después de manipular alimentos.

Limpie las superficies y utensilios antes y después de cocinar.



## Cocinar

Utilice un termómetro de alimentos para verificar que su comida sea segura.

## Enfriar

Refrigere los alimentos cocidos dentro de las primeras 2 horas luego de su preparación.





## Consejos para Ordenar Comida para Llevar o Recoger

- ▶ Los servicios de entrega de comida o para llevar pueden ser una alternativa conveniente.
- ▶ Preste atención a lo que selecciona del menú.
- ▶ Tome decisiones saludables del menú y verifique la información nutricional.
- ▶ Los términos “crujiente,” “tostado,” “empanado”, así como “cremoso,” “con queso” y “Alfredo,” significa que son más altos en grasa o calorías.
- ▶ Limite los alimentos fritos o servidos en salsas; prefiera opciones más saludables como “al horno,” “a la parrilla,” “asado” y “al vapor,” así como “al fresco” o “marinara.”
- ▶ Elija agua como primera opción de bebida para acompañar sus comidas.
- ▶ Sírvasse en platos aparte para medir las porciones adecuadas y guardar parte de su comida para más tarde.

# Fuentes de referencia

- ▶ Academia Española de Nutrición y Dietética y Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. (marzo 2020). Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19.
- ▶ Academy of Nutrition and Dietetics. Marzo 2020. Coronavirus - COVID-19. Recuperado de [www.eatright.org](http://www.eatright.org)
- ▶ Alina M. Pacheco Irizarri, Dietista Interna RCM, UPR. (marzo 2020). Manteniéndonos activos durante la cuarentena
- ▶ Colegio Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico. (marzo 2020). Protección y Prevención de Enfermedades Respiratorias Transmisibles.
- ▶ Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. (agosto 2016). Guía de Sana Alimentación y Actividad Física para Puerto Rico.
- ▶ Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. (julio 2018). Plan de Alimentación Saludable para Emergencias en Puerto Rico.
- ▶ Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. (marzo 2020). Plan de Alimentación Saludable en Cuarentena para Puerto Rico.
- ▶ Cruz Roja Americana. (marzo 2020). Cómo sobrellevar el aislamiento en el hogar durante el COVID-19.
- ▶ Jessiany Merced Ortiz, Dietista Interna RCM, UPR. (marzo 2020). Manejo Seguro de Alimentos.
- ▶ Organización Mundial de la Salud (OMS). (15 de marzo de 2020). Q&A on coronavirus (COVID-19). Recuperado de <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>



COMISIÓN DE  
**ALIMENTACIÓN  
Y NUTRICIÓN**  
DE PUERTO RICO



Para más información acceda a:

[www.alimentacionynutricionpr.org](http://www.alimentacionynutricionpr.org)

[www.salud.gov.pr/comision/canpr](http://www.salud.gov.pr/comision/canpr)

Lcda. Amy Samalot Giovannetti

Directora Ejecutiva

asamalot@salud.gov.pr

(787) 765-2929 Ext. 4620 / 4621